Выживание в пузырях реальности



Введение:

Что же такое пузырь реальности? Это некоторая изолированная от остального мира среда, в которой живут люди, в данной среде есть свои правила и порядки, понимания добра и зла, авторитеты и способы этим авторитетом стать и так далее. При этом находясь внутри этой среды, создаётся ощущение что это и есть единственный мир в котором нужно уметь выживать, и чем дольше ты находишься в этой среде, тем сильнее сие ощущение. Примерами таких пузырей могут служить : Тюрьмы, психиатрические больницы, секты, армия и.т.д.

Люди живя своей привычной жизнью в основном даже не догадываются, что всё может перевернуться с ног на голову в самый неожиданный момент, ведь как известно всё худшее случается неожиданно. Неожиданно вы попали в тюрьму, потому что случайно отвлеклись на автомобильной дороге и сбили человека, неожиданно попали в психиатрическую больницу потому что напились и под действием алкоголя устроили драку, объявили военное положение и призвали в армию, или заманили на семинар которые на самом деле является вводным курсом секты, но поняли вы это только на середине мероприятия. Насколько вам кажется всё это реалистичным?

Вы думаете что такое бывает только в кино? Вам кажется что это то что происходит с другими но не со мной? Таково действие ваших защитных механизмов, самообмана, а исходя из этого с вами такое

точно случиться рано или поздно, ведь чем меньше в тебе осторожности, и чем меньше думаешь об опасности, тем она к тебе ближе. Однако, из любой ситуации есть вход, и вместе мы его найдём. Данная работа представляет собой анализ поведения человека в случае попадания в такой пузырь, какие психологические факторы воздействуют на человека, как от этого меняется его мышление и мировоззрение и самое важное, как быть если оказался в такой ситуаций?

Часть 1. «Общие положения устройства пузыря реальности»

«Люди приходят ко мне за советом, и я им просто помогаю»

-Виссарион. Лидер секты «Последнего завета»

Нужно чётко для себя понимать, что пузырь это полностью изолированная психологически по крайней мере(а зачастую и физически) система, в которой есть свои особенные правила, ценности, порядки, и роли. Попадая туда вы должны понимать что на вас из всех щелей будет идти воздействие, как от других подобных вам(То есть занимающих такое же положение людей) которые будут неосознанно транслировать все те манипуляции которые положили им в голову, так и от авторитетов этой системы, от ее работников, надзирателей.

При этом как братья по несчастья так и работники после длительного пребывания в пузыре подверглись изменению сознания. Например, на так скажем «рядовых» членов действует в первую очередь то что называется «промывание мозгов», будучи вырванные из своей привычной среды, когда их прошлое поведение, установки, и прочие привычки уже не помогают им выживать, они начинают впитывать новые, очень показательным тут будет пример который я прочитал в «Взрыв мозга: Технологии изменения сознания в деструктивных культах», пример девушки по имени Патти Хёрст. Девушка была из богатой семьи, её похитили полу сектанты, полу бандиты под названием «симбионистская армия освобождения», как описывали сами члены этой недо секты, девушку не пытали и не били, просто держали в изолированной **(Любая изоляция это прием психологического насилия, где бы и в какой форме не встречалась)** комнате, и иногда рассказывали «правила распорядка» и что её будущее зависит от ее поведения, с ней были вежливы, давали её еду и воду в достатке. В начале ей дали написать письмо родным где она общалась как обычная девчонка, говорила как любит папу, маму и своего парня, и как хочет к ним вернуться. Через неделю она снова написала письмо, в котором назвала отца «проклятым капиталистом» своего парня «женоненавистником» и проклинала их. Вот простои пример как казалось бы без всяких специальных, высоко сложных уловок, легко перепрошивается человек.

Не думали зачем в тюрьме карцер?

Так-же к приемам промывания мозгов относиться такие моменты, как например странные правила которые вы обязаны соблюдать, и контроль над вашими вещями, в психиатрической больнице например если вы ведёте себя не правильно у вас могут просто отобрать какие-либо вещи. Таким образом всё что вас окружает берётся под контроль, а когда вы не отслеживаете это, делаете уступки, подчиняетесь ради того чтобы вам вернули предмет, если вы предаёте себя, «наступаете себе на горло», то тем самым вы показываете своему подсознанию что правила которые вам декларирует верны, и вы понемногу перепрашиваетесь. Часто можно услышать фразу «это для вашего же блага» запомните, что когда вы слышите такое, когда бы вам это не говорили, кто бы вам это не говорил, какими бы правильными вам не казались слова того кто это говорит -Он вами манипулирует и психологически подавляет. Часто можно наблюдать и так называемый «метод коллективной ответственности», когда за «неверное» поведение одного, наказывают всю группу и перекладывают ответственность на того кто вел себя «неправильно», или как вариант когда того кто вел себя «неправильно» наоборот балуют, дают ему привилегии, а других из группы наказывают, это настраивает всех против одного ,и надзирателям пузыря даже делать ничего не придётся, коллектив неугодного просто за пинает. Запомните, **если за проступок одного наказывают всех, виноват не тот кто оступился а тот кто наказывает, он и есть настоящий враг.**

Но на того кто наказывает сложно напасть он же сильнее, а выместить злость на ком то хочется, поэтому часто даже те кто понимает все, все ровно участвуют в терроре человека допустившего «неправильное поведение».

Так и работает пузырь, программирует всех на новые модели поведения, новое понятие целей, блага, того что хорошо а что плохо, того что нужно а что не нужно. Люди которые работают шестерёнками пузыря, его надзирателями, как уже говорилось выше тоже перепрограммированы, они относятся к вам не как к таким же людям, а как к роли которую вы имеете в пузыре, к вам относятся как к вашему статусу, и считают, пусть даже часто неосознанно, что и вы должны к ним относиться не как к таким же людям а как к тои роли которую они занимают. Пузырь имеет плюс-минус чёткую градацию ролей, у каждой роли есть права и обязанности, поэтому нарушение этой иерархии будет серьёзно караться, но и вы зная как работает иерархия можете занимать свою роль и использовать её привилегии.

Пузырь имеет полный контроль над вашими вещями, проститесь заранее со всем что есть у вас с собой, самое ценное постарайтесь обязательно спрятать, поскольку это будет использоваться или как элемент давления на вас, или то, чем с вас будет можно поживиться. Так-же в пузыре почти всегда есть лидер в тои или иной степени, который в основном контролирует ситуацию, будьте с ним предельно

осторожны. Часто в пузыре можно найти тех с кем можно в тои или иной степени подружиться, я бы даже сказал нужно, однако будьте осторожны и не рассказывайте о себе, стукачество и доносы никто не отменял.

И не стоит забывать что неотъемлемой частью любого пузыря является обман, вам скорее всего все и везде будут врать, в психиатрической больнице не скажут названия лекарства, скажут другое или назовут «витаминками», в тюрьме поведут на «встречу с адвокатом» а на деле в пыточную камеру, а секте скажут что нужно войти в транс для «излечения своих проблем» а на деле будут вербовать и внушать доктрину секты. Или например скажут что отпустят вас завтра, а завтра скажут что послезавтра, как вы будете себя чувствовать в таком случае? В пузыре **всё** будет нелогично, непонятно, ложно, и про это нужно помнить.

Часть 2. «Перове знакомство с новой обстановкой»

«Мне страшно, мне некуда идти»

-Надпись на стене в тюремной камере.

Когда человек попадает в новую среду, особенно если это происходит резко и без его особого желания, он может испытывать различные чувства, начиная от страха и невозможности связать два слова, заканчивая наоборот повышенной реактивностью и агрессивностью.

Агрессивность часто связана с тем, что человеку не нравиться новая среда и таким образом он выражает свои протест, однако данная стратегия часто заканчивается не в лучшую для человека сторону, в тюрьме например его просто избивают и переводят в карцер, в психбольнице связывают и обкалывают седативными препаратами. Так же сюда относятся те виды реакции когда человек попав в новую среду начинает или приставать к другим излишне, в плане разговоров, шуток .т.д., или приставать к другим с какими-то претензиями, таким образом вы входите в открытый конфликт с системой у которое ресурсов и сил больше чем у вас, что приведет к тому что вы проиграете, а так как у вас нет возможности выйти из этой системы для психологического восстановления вы получите травму. К этой же группе реакции можно отнести такие как полная асертивность, когда вы вроде бы напрямую не проявляете агрессию но не следуете правилам и не делаете то что от вас требуют, как например поступал С.П.Мавроди будучи в тюрьме, он устраивал голодовки и не выполнял некоторые требования за что сидел в карцере и имел другие неприятности, однако в конечном итоге

своих целей от такого поведения он добился, это к тому, что в некоторых ситуациях такой метод ограниченно пригоден, потому ниже мы разберем его плюсы и минусы подробнее.

Те кто боится как то активно себя проявлять все же немного выигрывают таким образом, боясь отстаивать свои личные границы они ставят себя на нижние ступени в новой для них социальной иерархии, **однако** им проще сохранить себя и не быть прицельно уничтоженными системой в которой они оказались. Страх часто возникает у людей в общем-то в себе не уверенных(по крайней мере не уверенных в своих силах против новых вводных), в отличии от тех кто имеет какое-то самомнение и достоинство и способен выражать несогласие. Сравнивая эти два вида реакции мне бы хотелось отметить что в любых закрытых системах так-же есть механизмы подавления человека, то что его ломает, если вы проявляете явно протестную реакцию система этого пузыря сломает вас, и это будет болезненнее чем тем кто боялся даже что-то возразить, контраст своего представления о себе и реальность где вас жестко опускают, вызовет сильнейший удар по картине мира, самооценки, и.т.д. Те же кто всего боялся избегут этого прицельного гнета системы, и хотя будут на дне социальной иерархий этого пузыря (И то не факт что они там задержаться в дальнейшем) они сохранят свое представление о себе и для них выживание в новой среде не будет чем-то травмирующим. Исходя из этого проявляется тритии вариант, Когда попав в такое пузырь, вы не лезете на рожон и не говорите открыто о том что вам что-то не нравиться, однако не даёте унижать вас тем кто в данный системе находиться в примерно одном с вами статусе, как это определить мы подумаем чуть ниже, важно что тритии вариант представляет с собой баланс конформизма и отстаивания себя, такое чтобы чувствовать себя максимально ***для данный среды*** комфортно.

Иногда люди попав в новую среду стараются не узнать о ней побольше и понять как правильно тут себя вести, а игнорировать всё вокруг, не идти на контакт не с кем, это тоже не верный вариант, изолировав самостоятельно себя вы сами делаете хуже своей психике, вам будет хотеться общения, и какого-то развлечения, потому рано или поздно вы выйдите из своего кокона, однако вас могут либо ждать неожиданные сюрпризы о которых вы не успели узнать и подготовиться, либо же вас уже не примут в строи системы так легко, например если все кто прибыл вместе с вами уже встроились в систему, нашли с кем общаться, место в иерархии, то вы уже не будете иметь свободных «вакансий» и придётся трудно. Запомните, проблемы не исчезнут если закопать голову в песок, а наоборот, их станет только больше и одной из таких будет депрессивное эмоциональное состояние, вызванное своей беспомощностью в данной ситуации, при этом в эту беспомощность вы сам себя и поместили.

Так же не стоит забывать про такую вещь как желание поддержки от окружающих, когда человек попадает в вышеописанную среду, у него

могут включаться стадные чувства направленные на получения поддержки от окружающих, говоря проще, человек пытается со всеми подружиться, заниматься панибратством, что является критической ошибкой.

Во первых играть на стадных чувствах и применять связанные с этим манипуляции излюбленный метод реформирования сознания в сектах и прочих интересных учреждениях, идя на поводу у таких чувств вы существенно упрощаете процесс вашего подавления и подчинения, используя вашу потребность в поддержке, взамен, за поддержку, с вас могут взять очень большую цену. Вы не можете знать кто те люди с которыми вы оказались пусть и в равных условиях, рассказав им что либо, где гарантия что тот кому вы рассказали не донесет на вас за «корку хлеба», или просто похвалу от «надзирателей», где гарантия, что ваши чувства не будут задеты и преданны, всё верно таких гарантии нет.

С такими чувствами нужно справляться как угодно но только не ища поддержки от окружающих, помните, что по факту вы в окружении врагов, с одной стороны надзиратели системы а с другой люди с разной степенью изменённой картиной мира, со специфическими представлениями о «правильном». ***Хотите сохранить свою личность? Значит не открываетесь никому и ничего не просите, чтобы максимально уменьшить видимые рычаги давления на вас.*** Плюс вы не знаете в начале в полной мере правила того места где оказались, возможно явная дружба с одними означает явную воину с другими, и вы не знаете кто сильнее и какие минусы это принесет в вашу и без того сложную в такой ситуации жизнь.

Конечно нужно вливаться в коллектив, разговаривать с разными людьми, чтобы узнать порядки места в котором вы оказались, и не быть изгоем, как и было изложено выше, речь идёт именно про явные попытки установить близкие дружественные отношения, считать кого-то своим приятелем, бросьте эти затеи.

В общем, попав в новую обстановку старайтесь не привлекать к себе излишнего внимания, но при этом и не отгораживаться от всех и всего, смотрите по сторонам, внимательно изучаете кто что делает, кто что спрашивает у вас и делает с вами, что вы думаете и чувствуете по этому поводу, какие варианты действии можно предпринять и к чему это может привести?

В любом случае, только-только попав в новую обстановку, будучи вырванными из своей привычной среды вы будете дезориентированы, возможно вам будет казаться что вы можете умереть, и нужно искать новые способы выживания, не видитесь на это.

Это один из вариантов перепрограммирования сознания, а точнее его этап, когда человеку кажется что он вот-вот умрет, когда его прежние действия и установки уже не помогают ему выживать, он входит в состояние так называемой инпринтнои уязвимости, это состояние

повышенной доверчивости и внушаемости, в этот момент к вам могут неожиданно проявить заботу и внимание, чтобы вы привязались к тем кто о вас заботиться, чтобы начали связывать тех людей, которые проявляют заботу со своим выживанием. Подобно тому, как маленький ребенок связывает с выживанием свою маму. Отслеживайте этот момент, когда человек входит в состояние инпринтнои уязвимости, все остальные психические процессы приостанавливаются, перепрограммирования своей психики нельзя допускать, если хотите сохранить себя.

Часть 3. «Продолжительный контакт и реакция»

«Людей больше беспокоят не сами события, а то как они воспринимают их»

- Древнегреческий философ Эпиктет.

Когда человек какое-то время проводит в так называемом пузыре, он узнает практически все его особенности, законы и порядки, тут наступает следующий этап, и следующее испытание, если в начале человек мог держаться довольно спокойно и рассудительно, то после определённого времени проведённого в такой среде, у него могут начаться различные негативные моменты.

В какой-то момент у человека может возникнуть или реакция резкого отторжения обстановки, или чувство безысходности и подавленности, негодование, непринятия. Это всё связано с тем, что кратковременные потрясения пережить довольно легко, а вот длительные сложнее. Это подобно тому, как скажем если вас ударить неожиданно, вам будет больно но пережить это можно, а если вас будут бить каждый день с утра до ночи без перерывов на протяжении недели? Месяца? Сколько понадобиться времени чтобы вы сломались? То же самое с психологической точки зрения, когда ты попадаешь в такую среду где всё вокруг индуцирует тебе новые установки, когда что-то тебя пугает, тревожит, когда психика испытывает напряжение и не может расслабиться, очень долгое время, всё что было в ней устойчивое начинает сыпаться. Это простая аксиома, даже очень устойчивую психику возможно постепенно расшатать и сломать, что бы вы про себя не думали, каким бы умным вы себя не считали. Поэтому когда какой-нибудь человек говорит о том что жертвы сект или курсов «Личностного роста», дураки, то их утверждения не отличаются от утверждении девушек, которые слышат что какую-то другую девушку изнасиловал маньяк, и говорят «она сама его спровоцировала», это всего лишь самообман чтобы не переживать о том что с тобой может случиться так-же.

Ваша реакции на свою жизнь в пузыре скорее, всего будет заметна окружающим, и на нее последует непременно реакция, например, как уже говорилась выше, на агрессивное поведение последует ещё более агрессивное, вас будут унижать и избивать, что естественно не будет

полезно для вашего ментального здоровья. Если вы впадёте в чувство безысходности, апатии, или тоски, будете в чувстве утраты, то скорее всего к вам попытаются втереться в доверие, очень глубоко втереться. Оказав поддержку, реальную или мнимую, или дав надежду, но по факту вас накормят пустыми словами с единственной целью, раскрыть вас, сделать так чтобы вы стали более доверчивыми.

В общем и целом, упав в яму сильных эмоции и особенно показывая их, вы автоматически делаете себе хуже. Многие не знают, но в психиатрическом стационаре например нельзя плакать, как бы это не звучало парадоксально но даже если у вас депрессия, трудности в жизни, ураты и подобные проблемы, это не встретит никакого сочувствия, в лучшем случае вам выпишут более сильных и в большем количестве лекарств, в худшем привяжут и обколют чем не будь, так-же это может отложить вашу выписку и создать ещё большое количество проблем. В тюрьме, армии и естественно сектах, и прочих «добрых» организациях таких правил ещё больше, самое важное что стоит запомнить, освоите приемы психологической саморегуляции, научитесь не показывать свои истинные эмоции и чувства, какими бы они ни были, и 90% проблем связанных с эти вы избежите.

Вам так-же могут не нравиться варианты деятельности, правила, люди которые вас окружают, но всё это залог вашего выживания, и более-менее благоприятного самочувствия. Думать и тем более относиться ко всему этому презрительно тоже ошибка, втеревшись в доверие к тем кто выше вас и подружившись (насколько это возможно) с теми кто ниже, вы можете сильно облегчить себе жизнь, так что такие реакции как резкое и радикальное отвержение всего что вам предлагают вам навредят. Конечно в некоторых случаях есть вариант протестовать но, не всегда и не везде, и не со всеми, вернемся к этому более конкретно когда будем говорить про варианты поведения в пузырях.

Важно то, что вы должны присматриваться к тем возможностям которые открываются вам от какого-то рода деятельности, естественно взвешивая все за и против, и решая самим для себя принимать ли это возможности, и соглашаться на них или нет. Например в тюрьме есть возможности устроиться например библиотекарем, это откроет вам доступ к книгам, более комфортным условиям обучения и жизни, но уменьшит авторитет среди других заключённых, стоит ли того? Каждый должен решить сам, но рассмотреть все возможные варианты и взвесить все за и против желательно каждому.

Очень важно так-же помимо вакансии разузнавать и спрашивать у всех обо всем, о всех правилах о всех нюансах того где вы оказались, это будет вам большим плюсом, собирайте все возможные знания, если что не узнали сами, узнавайте у других, однако делать это нужно в меру осторожно, излишнее любопытство может навести на вас подозрения или привести к тому что вас накажут, эта тонкая грань которую нужно устанавливать на месте исходя из вводных вашей ситуации.

Самое важное что следует иметь в виду, держите свою реакцию в узде, чувства безысходности, грусти, страха, это нормально, однако не позволяйте им диктовать вам что делать, думайте и анализируете, сместите фокус с эмоционального аффекта на логический анализ происходящего, думайте как и что вы можете сделать сейчас, чтобы улучшить ваше положение дел, а не то как вам плохо. Узнавайте все что можете узнать, смотрите на все что можно увидеть, слушайте все то можно услышать, в дальнейшем вам это сильно пригодиться, относитесь ко всем правилам и порядкам с уважением, при этом не упускаете и то, как другие ваши «братья по несчастью» относятся к этим правилам, как они разговаривают и реагируют, какой у них формальный или неформальный статус по сравнению с вашим? Анализируете вызов\ответ, смотрите как ведут себя другие в тои или иной ситуации и какова ответная реакция по отношению к ним? За что хвалят, за что наказывают? Что насчёт вас, какая реакция была на те или иные ваши действия? Вам нужна такая реакция или другая? Как можно себя повести чтобы реакция была другая?

И еще раз, ваши чувства и эмоции в такой ситуации это нормально, они могут быть сильными, может казаться что всё, наступил конец, но это не так, как бы плохо не было, как бы вас не убеждали в том что всё безнадёжно, внешне ведите себя спокойно, и направляете своё внимание на анализ окружающего, что вам говорят, кто, зачем, почему? выход есть всегда, но если смотреть не по сторонам, а внутрь себя, на свои эмоции его можно не увидеть. Хотя это довольно сложная тема, на свои эмоции, как уже писалось выше смотреть нужно, чтобы понимать свои реакции и самочувствие, для управление ими, но не концентрироваться на них и не «загонять» себя.

Часть 4. «Интеграция\дезинтеграция»

«Не бывает безвыходных ситуации,

бывают ситуации, выход из которых тебя не устраивает»

-Неизвестный автор

По прошествию определённого времени человек может полностью влиться в систему, приняв её законы и догмы, либо может только изображать ассимиляцию, однако при этом не пускать деструктивные концепции глубоко в психику, или не встроиться, и получив в последнем случае всевозможные негативные последствия. Нас будет интересовать больше всего вариант интеграции внешней, с защитой внутреннего мира, свей личности, как наиболее предпочтительный из вариантов.

Что собой представляет интеграция? По мимо того, что человек принимает реальность пузыря, свою роль и роли других, усваивает распорядок, правила, ценности и цели которые отведены его роли,

человек занимает какую-то роль, имеет какие-то контакты и круг общения, который позволен ему его ролью, получает от своей роли какие-то привилегии. Это означает что человек проиграл, его сломали и он потерял себя, на месте его прошлой личности образовалась новая. И хотя человек в таком случае сможет таким образом выжить, вопрос, будет ли это тот же «он» что попал в пузырь изначально, скорее всего нет.

Интеграция внешняя без внутренней, это наиболее продуктивный вариант действии, когда вы поняв свою роль и правила выполняете их, играете роль специально, говорите одно а думаете другое, это даёт вам возможность сохранить своё физическое здоровье, и психическое, свою личность.

Дезинтеграция, это когда вы противопоставляете себя системе, не выполняете правила, устраиваете саботажи, агитируете других к несоблюдению правил, в таком случае вы настраиваете систему против вас, к вам будут применены самые сильные механизмы подавления которые возможно, жить вам будет трудно, и не имя должной силы вы скорее всего сломаетесь. Вы не будете иметь привилегий и будете иметь проблемы как от других себе подобных, так и от «надзирателей» системы.

Давайте подумаем о том, как понять кто с вами на одном уровне а кто нет.

Свобода передвижения: Если вам, и кому-то ещё можно ходить в одни и те же места значит вы равны(Помните что один критерии не всегда точно обозначает позицию, возможно что вы имеете одинаковую свободу передвижения с кем либо, однако у него статус выше вашего по другим критериям, чтобы сделать точный вывод необходимо совпадение по нескольким критериям, по аналогии с вопросом диагностики расстройств личности), если человеку можно ходить туда куда вам нельзя, или ходить так, как вам нельзя значит он выше.

Внешний вид: Часто люди более высокого статуса имеют или более яркую, или лучшую одежду, по всевозможным критериям.

Отношение и обращение: Так-же важный критерии, те кто имеют более высокий статус, часто обращаются к тем кто имеет более низкий статус пренебрежительно, только по имени или кличке(погремухе?), а те кто ниже обращаются уважительно, вежливо, по полному имени, или особым образом, по типу «мои господин», то есть каким-то особым «положительно-особым образом».

Активность: Часто люди с более высоким статусом больше говорят, отвечают когда обращаются ко всем, говорят за всех, это люди более активные, инициативные, в том числе за счёт этого, они и занимают более высокое положение в группе.

Выполнение приказов: Чем более статусный человек тем охотнее выполняют его просьбы и приказы, и наоборот.

Невербальные сигналы: Более статусныи человек держит голову прямо, плечи широко, сидит удобно, и\или в развалку, старается занять больше территории вокруг себя с помощью своего тела, смотрит в глаза, говорит громко и чётко, при этом ровно, менее же статусные люди ведут себя как правило, противоположено вышеописанному.

Наличие предметов: Чем более статусный человек, тем больше различного имущества он может иметь.

Это основные критерии которые необходимо знать, это нужно для того, чтобы не позволять тем кто ниже вас доминировать над вами, но при этом и не пытаться конкурировать с более статусными членами группы, дабы не столкнуться с подавляющим воздействием системы. Вы можете проводить тестирование, как это делает маленький ребенок когда пакостит, просит что-то купить, закатывает истерику, и смотрит на реакцию. Ребенок делает это чтобы понять границы дозволенного, так и вы, можете пробывать делать разные вещи, или только высказывать о намерении их сделать, и смотреть за реакцией, вы можете пробывать разное отношение к разным людям и смотреть за их реакцией и за реакцией других, так же вы можете напрямую спрашивать интересующие вас вещи и смотреть на реакцию, чтобы знать свою роль и роли других.

Если вы не можете интегрироваться, подумайте почему, вам мешают какие-то ваши качества и убеждения, ваши реакции, или нет? Что можно с этим сделать? Потому что для выживания нужно научиться быть в этой системе, и сталкиваться с как можно меньшим количеством подавляющего воздействия. Если например вы не можете интегрироваться по причине своих убеждении, **убедите себя что вы так обманываете других, и вам станет проще**, если вы не можете потому что вам противна роль или другие люди вокруг вас, попробуете напросится на менее противную по вашему мнению роль, или так-же, представьте что вы обманываете других для своей цели. В любом случае, думайте почему вы не можете влиться в общую массу вокруг вас, чем вы выделяетесь и что вы можете сделать чтобы всё таки в эту массу влиться.

Однако имейте ввиду, что изменение мышления происходит незаметно, даже если вы повторяете что-то через силу, со временем вы начнёте в это верить, отслеживаете это. Подобный эффект допустим, можно было увидеть в нацисткой Германии, если каждый день тебя заставляют кричать «Хаиль Гитлер» то как бы ты к нему не относился, через какое-то время отношение к нему улучшиться, это касается и любой другой фразы которую вы повторяете, частое повторение чего-то, признак индукции, то есть внушения, опасайтесь этого.

И раз уж речь зашла про интеграцию, скажем пару слов и механизме реимпринтинга, о котором уже вскользь упоминалось выше. Когда человек попадает в новую среду, и ему уже не помогают выживать его старые программы, когда он чувствует безысходность и потерянность,

у него включаются механизмы импринтирования новых шаблонов для выживания. В первую очередь фигуры которая может дать защиту, почему например лидеры сект называют себя «отец»? Так же как и бога? Чтобы эксплуатировать ассоциацию этого слова с фигурой которая должна давать защиту.

Это может быть человек который хорошо к тебе относиться, специально или нет, который говорит что он «благ и милосерден» или «я решаю жить тебе или умереть», и вы подсознательно получаете установку: «От того как ко мне относиться этот человек, зависит моё выживание», и в дальнейшем выполняете его приказы по вышеизложенной причине, так-же идёт импринтирование и других важных для выживание аспектов, таких например как принадлежность к социальной группе. Вы импринтируете что для вашего выживания так-же, важна лояльность группы которая вас окружает, и поэтому вы будете ориентироваться на её нормы, на её отношение к чему-либо.

Интересный пример этого воздействия: Мальчик из детского дома(Тоже пример пузыря реальности) общался с журналистами, при этом директор детского дома настроил детей против журналистов, мальчику журналисты понравились и он весело с ними беседовал, однако когда толпа других детей крикнула «не дружи с ними, это из за них нас заставили мыть везде полы», мальчик резко перестал улыбаться и сказал журналистам что они негодяи и он их ненавидит. Так-же происходит импрентирование картины мира, будучи в состоянии импринтнои уязвимости, человек слушает внимательно всё что ему скажут о окружающем мире, и поверит в это, поскольку подсознательно будет ассоциировать веру в то что ему сказали и выживание. То есть, «я должен в это верить, чтобы выжить». Всё это ещё усугубляет чувство беспомощности, своей незначительности, обречённости, потери времени, будущего и.т.д. Эти чувства усиливают эффект промывания мозгов, следите за ними, работайте с этими чувствами, понимайте их, анализируете их, иначе вы потеряете кое-что гораздо большее чем время, здоровье, честь, *вы потеряете* ***себя***.

Самое интересное, что то же самое происходит и в обычных больницах, когда оказавшись на пороге смерти, в изоляции человек начинает воспринимать врача как отца, может стараться всеми способами задержаться в больнице, симулировать заболевание и подобное. Часто не медсёстры ни сам симулянт не понимают почему так происходит, а человеку подсознательно кажется что для выживание ему нужно болеть и быть в больнице, каким бы странным это не казалось. То же самое происходит и в психиатрических больницах, но там подавляющий эффект на личность ещё больше, часто люди страдающие какими-либо заболеваниями возвращаются в больницу снова и снова, психиатры говорят что это из-за непонятной природы болезни, или человек сам не пил лекарства, был у него после выписки какой-то стресс и прочие гипотезы.

А не может ли быть другой причины?

Помните, что если вы сильный человек, готовый пожертвовать собой ради своей чести, и активно боретесь с пузырем, это вызывает как уважение и сочувствие, так и презрение и ненависть, скорее всего вы потеряете больше чем получите. Однако же, в некоторых ситуация это может дезориентировать пузырь, и помочь вам добиться своих целей, но об этом в следующей части. Так что если ваша дезинтеграция приносит вам пользу, можно делать и так, во всех остальных случаях вливайтесь в систему, отслеживая что происходит с вам и с другими, кто и что делает, и как на кого-это влияет, смещайте акцент когнитивной деятельности, с эмоции на рациональный анализ.

Часть 5. «Варианты поведения в пузыре»

«Вы каждый день ноете как вам здесь тяжело и невыносимо,

но вы ничего не делаете чтобы всё изменить,

чтобы выбраться отсюда»

-Из к\ф «Пролетая над гнездом кукушки»

И так, давайте перейдём к конкретике, что можно делать оказавшись в пузыре реальности, помимо того что было изложено выше? Дать какую-то чёткую пошаговую инструкцию будет невозможно, поскольку ситуации у всех разные, даже в одной и тои же секте разные отделения, там разные люди, разный временной период, всё это естественно накладывает свой отпечаток, но общие стратегии и вектор деятельности определить возможно, посмотрим какие есть варианты.

Вариант№1: Подчинение.

В данном случае вы просто всему и всем подчиняетесь, не спорите, не сопротивляетесь, делаете так как от вас хотят чтобы вы делали. У этого метода есть свои плюсы, вы можете избежать физического насилия, или по крайней мере уменьшить его количество, так-же избежать специального концентрированного и объёмного психологического насилия, и прочих подавляющих акции которые применяются к тем, кто встаёт против неё. Главным трюком в данном случае будет целенаправленное выяснения того какое поведения является эталонным, узнавайте от других или смотрите сами как вы должны себя вести чтобы все вас оценивали на пять с плюсом, поймите свою роль и играйте её, если нужно быть вежливым будьте, нужно кого-то без сожалении наказать, наказываете.

Запомните, если вы внушите себе что то, что вы подчиняетесь, это не следствие того что вас заставили, а ваш целенаправленный обман, то справиться с нежеланием подчиняться будет проще!

В данном случае вам нужно представлять себя клиническим нарциссом, и думать о том каким вам нужно быть чтобы вас любили, предполагать что другие **хотят** услышать и говорить это. Вам нужно создать себе «кокон», в виде тои роли которую вы играете, и спрятаться в него, в данном случае вашим главным помощником будет обман, как других так и себя, ***обман вообще идеальное средство для выживания и обеспечения своей безопасности*** в пузырях, (Да и в жизни вообще), поскольку не говорить не получиться, вас будут расспрашивать и выпытывать что-то с особым пристрастием, а дав ложный ответ вы сделаете так что от вас отстанут.

Естественно, в ход пойдут всякие манипуляции по типу «мы все равно всё узнаем», будут изображать ясновидящих, чтобы убедить вас в том, что ваши мысли можно прочитать, будут наводить стресс и не давать время подумать чтобы было сложнее лгать, тут важно эти все приёмы понимать и врать несмотря ни на что, даже если вам кажется что вас уже разоблачили, всё ровно продолжайте врать, и перекладывать ответственность на других при необходимости, обвинять других, если вы не умеете врать то учитесь, это жизненно важный навык, такой же как дышать. Если всё же какие-то сведения о вас и о том что вы врали будут известны то соврите опять, о том что вы испугались, нервничали (или ещё какую не будь прекрасную версию), и соврали именно по этому. Скажите что вы себя чувствуете сильно виноватым, и попросите прощения. Врите про всё, даже про мелочи, врите всем, и всегда, (Особенно когда попали в пузырь).

Из минусов можно отметить следующее, если вы не умеете врать, вас рассекретят и опустят морально. Прятать свою личность и играть роль легко небольшое время, но делать это очень долго могут не все, выдержки может не хватить и со временем будет прорываться истинная личность, ваши истинные черты, и когда они станут уязвимы по ним ударят. Например если вы расскажите свои цели (настоящие), то их обесценят.

Плюс когда обманываешь всех в том числе и себя, и долго играешь роль, можно забыться и перепутать где реальность а где ваша ложь, за этим тоже нужно следить. Сюда же относятся и всякого рода подлизывания, манипуляции или вербовка тех кто занимает главенствующие позиции в пузыре. Важно так-же утонить что в данном контексте, речь идёт о подлизывание и подчинении ко всем, в том числе к тем кто на плюс мину вашем месте, с этим стоит быть чуть аккуратнее чтобы, не превратиться в объект для всеобщего использования, так-что иногда тем кто с вами на одном месте в иерархии стоит говорить «нет», просить и требовать что-то от них и иным образом утверждать свою позицию в иерархии.

Вариант№2: Асертивность.

Есть такое понятие, как «предавать себя», в народе более известно как «наступать себе на горло», что же это значит? Это значит делать то,

что тебе очень неприятно, и противно всему твоему существу, и помимо того что некоторые не способны на это, и что даже способным это даётся с трудом нужно так-же учитывать что каждое такое предательство оставляет шрам на личности. Когда вы знаете что нужно поступить по другому но не делаете этого, по каким-то причинам вы начинаете чувствовать себя ужасно, ничтожно.

С этим может помочь описанное выше самовнушение о том, что вы не подчиняетесь, а специально всех обманываете. Но если это не помогает есть и другой метод.

В данном случае мы будем руководствоваться логикой того, что если нам что-то не нравиться нужно протестовать, и это метод требующий большое количество силы воли и выдержки, готовности к жертвам. Базовым принципом тут будет то, что людей сильных уважают, даже не показывая этого, к ним испытывается у большинства подсознательное уважение, поэтому если вы с чем-то несогласны, вы должны об этом заявлять, не делать того что не хотите, говорить о своем несогласии, возможно объявлять голодовки, портить имущество, и всячески создавать проблемы и протестовать.

Как минимум вы добьётесь того, что не предадите себя и избежите связанных с этим последствии, но есть свои но, в случае такого поведения вас будут подавлять с утроенной силой, вас будут бить, кормить принудительно трубкой через нос, психологически пытать, готовы ли вы к такому? Те кто ответит нет, должны использовать другой метод, а тот кто сильный психологически, и готовый пожертвовать чем-то, могут поступать и так.

Вы вызовите и уважение окружающих вас, и максимально возможный пресс на вас одновременно, со всеми плюсам и минусами. Я бы сказал что выбор этого метода зависит от того насколько сильно может позволить себе пузырь вас подавлять, там где вас могут в прямом смысле убить, лучше использовать другой метод, там где самое страшное наказание это избиение и изоляция можно пробывать. Вот например психиатры в психиатрических больницах воспринимают как свою профессиональную слабость и проигрыш если им приходиться насильно вкалывать препараты пациенту, особенно если он не в состоянии психоза, и хорошо тестирует реальность.

Варриант№3: Баланс.

В данном случае вы комбинируете два предыдущих метода, протестуете там где вам это будет не сильно угрожать, и подчиняетесь во всех остальных ситуациях, тут сочетаются как плюсы так и недостатки обоих методов одновременно, и как и в случае с асертивностью, нужно рассчитывать свои силы, всё это сильно изматывает психику, плюс еще и внешнее воздействие, хватит ли у вас сил всё это вытерпеть? Тут главное преимущество в том, что шанс получить уступку выше если вы протестуете только против какого-то небольшого круга вещей, а в остальном готовы подчиняться, вам могут

уступить просто чтобы не тратить силы на подавление вас, но это сработает не везде. В данном случае так-же есть вариант, использования тех кто с вами имеют одинаковые роли, подавление их, и прислуживание тем кто имеет роль выше, таким образом можно пробывать самому подняться по карьерной лестнице пузыря и получить связанные с эти преимущества.

Одним важным правилом, актуальным для любого варианта поведения будет не концентрироваться на неудачах и неприятном. Если что-то не получается, если нападет чувство безысходности, или вы «предали себя», не стоит обдумывать это много раз по кругу и концентрироваться на этом, просто подумайте о том, как вы будете поступать в тех или иных ситуациях теперь, если проблема связана с тем что что-то не получилось, то пробуйте поступить по другому. Концентрируйтесь и думайте о том, что будете делать, о положительных моментах и радостях которые есть в пузыре. Игнорирование проблемы конечно же не выход, если вы знаете психотерапевтические приёмы работы со своими эмоциями то используйте их, во всех остальных же случаях старитесь сместить рамку восприятия с негативных событии на позитивные, тем самым увеличив свою психологическую устойчивость хотя-бы временно.

Ещё важно знать про то, что делать если тебя бьют, если вас начали бить, то как бы больно вам не было на самом деле, притворяйтесь что вы при смерти, падайте на пол кричите изо всех сил, старитесь выдавить слезу если плаксивость вам сильно не повредит. Если вы будете терпеть вас будут бить ещё сильнее и дольше, когда вы кричите и делаете вид что вам очень больно, вы имеете больше шансов сохранить своё здоровье, потому что если вас наказывают, то крики боли будут маркером того что вы усвоили наказание, а если будете терпеть то ваше терпение будет говорить о том что вы не достаточно сильно наказаны. Плюс если вы изображаете что вам очень плохо, то вас могут пощадить чтобы не сделать например инвалидом или не убить, поскольку от вас может быть еще польза, или просто во избежание юридических проблем. Так-что падайте на пол, визжите, кричите, плачьте, говорите что вы виноваты и так больше не будете, всё это помоет вам свести вред от физических наказании к минимуму.

И последний так сказать «лаифхак», если вас пытают с целью выведать какую-то информацию, а вы не знаете, или не (что более вероятно) хотите говорить, то вам на помощь опять придёт ложь. Так-же можно говорить много разных предположении и версии, говорите что что-то знаете не вы а кто-то другой и только он, и желательно чтобы тот человек был вне досягаемости для тех кто вас пытает. Молчать и говорить что вы не знаете нельзя, потому что это будет восприниматься как то, что вы знаете но молчите, а значит вас нужно сильнее помучить.

Придумывайте версии которые нужно долго перепроверять, ведь пока вы знаете что-то и не ясно точную ли информацию от вас узнали, и всю

ли какую было возможно, вы нужны живыми. Если обман вскроется, назовите ещё версию тем самым еще продлив себе жизнь, называйте версии которые невозможно проверить, изображайте искренность когда говорите всё это. Так-же весьма вероятно что живым вы нужны только до тех пор пока от вас можно получить какую-то информацию, после вас могут просто убить, так что как бы вам не говорили и как бы вам не казалось что рассказав всё вы избежите проблем и от вас отстанут, более вероятно что вас после этого могут закопать.

Так что ваше молчание это не причина ухудшения жизни, (она в тех кто вас пытает) ваше молчание это причина продолжения жизни. Некоторые незначительные вещи и в некоторых ситуациях можно и рассказать, если вы уверены что от вас после этого отстанут. Если же после того как вы рассказали вы понимаете что с вами будет что-то плохое, говорите опять что вы сказали не всё или соврали, чтобы продлить свою нужность, как Шахерезада, рассказываете часть сказки а остальное переносите на потом чтобы выиграть время за которое может что-то произойти хорошего для вас. Никогда нельзя терять надежду, как бы безвыходно вам не виделось всё вокруг, может быть до банального смешно и просто, например тому кто вас пытает просто надоест и у него будет хорошее настроение и он прикажет вас отпустить.

Заключение:

И так, мы рассмотрели в неких общих чертах, то как устроены пузыри реальности, какие есть варианты действии в них, и с чем там можно столкнуться, безусловно я не смог охватить весь объём тонкостей нахождения в пузыре, и микровариации поведения в нём, да и наверное охватить всё будет невозможно, ведь пузыри постоянно создаются, меняются. Нельзя точно сказать, как и что, не побывав везде, и всё не попробовав а это в свою очередь тоже невозможно в рамках жизни человека. Идея рассмотрение этой темы именно с того ракурса который выбрал я нова, и я надеюсь в данном направлении будут вестись эмпирические исследования, будут собраны более обширные базы знании о таких явлениях как пузыри реальности, надеюсь что для кого-то этот материал послужит точкой отсчёта для своих собственных исследовании и работ.

Если вы оказались в пузыре, самое важно сохранять надежду, чего бы это не стоило, ищите плюсы в том что окружает вас и концентрируйтесь на них, думайте о плюсах, имейте терпение, и пробуйте действовать, разными путями, разными способами, как говорится, вода камень точит.

Автор: Б.А.И

Список используемым для создания материалов:

1-Лири.Т.,Стюарт.М. «Технологии изменения сознания в деструктивных культах».

2-Марцинкевч.М.С. «Реструкт».

3-https://youtu.be/-1WTsQ7vQgs?feature=shared

4- https://psyfactor.org/sekta3.htm

5- https://psyfactor.org/sekta10.htm

6- https://psyfactor.org/sekta8.htm

7-Верхотуров.Д.Н. «Джамаат Таблиги» Самая закрытая секта в мире.

8- https://nplus1.ru/news/2018/02/10/self-control-in-prison

9-https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5

10- https://www.etera.ee/zoom/1393/view?page=1&p=separate&tool=info

11-Лири.Т. «Неирополитика»